

## TEST ATLETICI (Test di Luc Leger)

Cognome:

Nome:

Classe:

a.s.:

**Test di Luc Leger:** E' una prova che valuta prevalentemente la capacità di resistenza e, indirettamente, la capacità mentale di resistere ad uno sforzo.

Il test può fornire informazioni utili sul grado di preparazione e, con un po' di impegno e di allenamento, è alla portata di tutti. Per il superamento del test occorre proseguire l'esercizio per 12 minuti, la frequenza dei segnali acustici viene modificata ogni minuto con un progressivo aumento di velocità.

Nel primo minuto la velocità da tenersi è di 8,5 Km/h, in seguito ad ogni successivo minuto la velocità aumenta di 0,5 Km/h, fino ad arrivare nell'ultimo minuto a 14 Km/h.

Il test completo arriverebbe comunque fino a 18 minuti e quindi fino a 17 Km/h.

### Percorrere una distanza di 20mt. navetta

N.B.: a tutti i livelli il test navetta deve essere eseguito nel tempo e nelle modalità previste:

-toccare con un piede la linea contemporaneamente al suono del bip (un ritardo di due metri è tollerato ma deve essere recuperato nella frazione successiva); in caso contrario l'atleta deve essere fermato. - Nell'ultima frazione, all'ultimo bip è tollerabile un ritardo di tre metri circa e non oltre

Tempo	Transizioni x Minuto Limite	X	Distanza mt.	Tempo	Transizioni x Minuto Limite	X	Distanza mt.	Tempo	Transizioni x Minuto Limite	X	Distanza mt.
1° Min.	1 trans.		20 mt.	5° Min.	31 trans.		620 mt.	9° Min.	67 trans.		1340 mt.
1° Min.	2 trans.		40 mt.	5° Min.	32 trans.		640 mt.	9° Min.	68 trans.		1360 mt.
1° Min.	3 trans.		60 mt.	5° Min.	33 trans.		660 mt.	9° Min.	69 trans.		1380 mt.
1° Min.	4 trans.		80 mt.	5° Min.	34 trans.		680 mt.	9° Min.	70 trans.		1400 mt.
1° Min.	5 trans.		100 mt.	5° Min.	35 trans.		700 mt.	9° Min.	71 trans.		1420 mt.
1° Min.	6 trans.		120 mt.	5° Min.	36 trans.		720 mt.	9° Min.	72 trans.		1440 mt.
1° Min.	7 trans.		140 mt.	5° Min.	37 trans.		740 mt.	9° Min.	73 trans.		1460 mt.
2° Min.	8 trans.		160 mt.	5° Min.	38 trans.		760 mt.	9° Min.	74 trans.		1480 mt.
2° Min.	9 trans.		180 mt.	6° Min.	39 trans.		780 mt.	9° Min.	75 trans.		1500 mt.
2° Min.	10 trans.		200 mt.	6° Min.	40 trans.		800 mt.	9° Min.	76 trans.		1520 mt.
2° Min.	11 trans.		220 mt.	6° Min.	41 trans.		820 mt.	10° Min.	77 trans.		1540 mt.
2° Min.	12 trans.		240 mt.	6° Min.	42 trans.		840 mt.	10° Min.	78 trans.		1560 mt.
2° Min.	13 trans.		260 mt.	6° Min.	43 trans.		860 mt.	10° Min.	79 trans.		1580 mt.
2° Min.	14 trans.		280 mt.	6° Min.	44 trans.		880 mt.	10° Min.	80 trans.		1600 mt.
3° Min.	15 trans.		300 mt.	6° Min.	45 trans.		900 mt.	10° Min.	81 trans.		1620 mt.
3° Min.	16 trans.		320 mt.	6° Min.	46 trans.		920 mt.	10° Min.	82 trans.		1640 mt.
3° Min.	17 trans.		340 mt.	6° Min.	47 trans.		940 mt.	10° Min.	83 trans.		1660 mt.
3° Min.	18 trans.		360 mt.	7° Min.	48 trans.		960 mt.	10° Min.	84 trans.		1680 mt.
3° Min.	19 trans.		380 mt.	7° Min.	49 trans.		980 mt.	10° Min.	85 trans.		1700 mt.
3° Min.	20 trans.		400 mt.	7° Min.	50 trans.		1000 mt.	10° Min.	86 trans.		1720 mt.
3° Min.	21 trans.		420 mt.	7° Min.	51 trans.		1020 mt.	11° Min.	88 trans.		1760 mt.
3° Min.	22 trans.		440 mt.	7° Min.	52 trans.		1040 mt.	11° Min.	89 trans.		1780 mt.
4° Min.	23 trans.		460 mt.	7° Min.	53 trans.		1060 mt.	11° Min.	90 trans.		1800 mt.
4° Min.	24 trans.		480 mt.	7° Min.	54 trans.		1080 mt.	11° Min.	91 trans.		1820 mt.
4° Min.	25 trans.		500 mt.	7° Min.	55 trans.		1100 mt.	11° Min.	92 trans.		1840 mt.
4° Min.	26 trans.		520 mt.	7° Min.	56 trans.		1120 mt.	11° Min.	93 trans.		1860 mt.
4° Min.	27 trans.		540 mt.	8° Min.	57 trans.		1140 mt.	11° Min.	94 trans.		1880 mt.
4° Min.	28 trans.		560 mt.	8° Min.	58 trans.		1160 mt.	11° Min.	95 trans.		1900 mt.
4° Min.	29 trans.		580 mt.	8° Min.	59 trans.		1180 mt.	11° Min.	96 trans.		1920 mt.
4° Min.	30 trans.		600 mt.	8° Min.	60 trans.		1200 mt.	11° Min.	97 trans.		1940 mt.
				8° Min.	61 trans.		1220 mt.	12° Min.	99 trans.		1980 mt.
				8° Min.	62 trans.		1240 mt.	12° Min.	100 trans.		2000 mt.
				8° Min.	63 trans.		1260 mt.	12° Min.	101 trans.		2020 mt.
				8° Min.	64 trans.		1280 mt.	12° Min.	102 trans.		2040 mt.
				8° Min.	65 trans.		1300 mt.	12° Min.	103 trans.		2060 mt.
				8° Min.	66 trans.		1320 mt.	12° Min.	104 trans.		2080 mt.
								12° Min.	105 trans.		2100 mt.
								12° Min.	106 trans.		2120 mt.
								12° Min.	107 trans.		2140 mt.
								12° Min.	108 trans.		2160 mt.